

Selbstbewusstsein

- Selbstbewusstsein: „Wissen über sich selbst“, Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit
- Positive und negative Charaktereigenschaften sowie Ziele realistisch einschätzen
- Sich mit anderen Menschen zu vergleichen ist schädlich für das Selbstwertgefühl
- Genauso wie das Unterstellen böser Absichten, statt echte Motive zu verstehen
- Die Angst blockiert selbstsicheres Verhalten. Unsere Ängste: Fehler zu machen, „Nein“ zu sagen, dumm zu wirken oder irgendwie negativ aufzufallen.
- Es ist normal, Fehler zu machen. Man soll zwar hilfsbereit sein, aber sich nicht ausnutzen lassen und ruhig „nein“ sagen können. Bei Kritik: sich nicht rechtfertigen und nicht versuchen das Gegenteil zu beweisen. Kritik konstruktiv nutzen.
- „Es ist unmöglich, die Anerkennung aller Menschen zu bekommen, weil jeder verschieden ist“ A. Beck
- Etwas „Falsches“ zu sagen ist nicht schlimm und bedeutet nicht, das wir dumm sind. Jeder hat seine Meinung, die auch falsch sein und geändert werden kann.
- Umgang mit eigenen Gefühlen: akzeptieren, nachfühlen, hineinatmen, den anderen mitteilen, Wunsch nach Veränderung formulieren.
- **Nicht (!):** beschuldigen, böse Absichten unterstellen, aus Wut heraus antworten
- Der selbstbewusste Mensch macht durch Worte und Handeln klar: „So bin ich, so denke ich und so sehen meine Wünsche aus“. J. Baer und H. Fensterheim